



ESAMI KARATE

3° KYU – Cintura Marrone

ADULTI

3

KIHON

Partenza da Yoi a Zenkutsu Dachi con Gedan Barai (**KIAI**). Su ogni serie alla 5ª tecnica **KIAI**

- Sanbon Tsuki (avanzando 5 passi)
- Age Uke Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Uchi Uke Kizami Tsuki Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Soto Uke Yoko Hijate Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Gedan Barai Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (indietreggiando)
- Shuto Uke – Kizami Mae Geri - Nukite (indietreggiando)
- Mae Geri - Ren Tsuki (avanzando)
- Yoko Geri – Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Uraken Uchi (avanzando)
- Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanzando)
- Mae Geri - Yoko Geri (cambiando gamba)
- Mawashi Geri - Yoko Geri (cambiando gamba)
- Shuto Uchi (avanzando)
- Shuto Uke Jodan - Gyaku Shuto Uchi (indietreggiando)
- Haito Uchi Gyaku (avanzando)
- Shuto Uke - Haito Uchi Gyaku (indietreggiando)
- Ushiro Keiten - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki (avanzando)

KUMITE

Jiju Ippon Kumite

Attacco

- Oi Tsuki Jodan (**KIAI**)
- Oi Tsuki Chudan (**KIAI**)
- Mae Geri (**KIAI**)
- Yoko Geri (**KIAI**)
- Mawashi Geri (**KIAI**)

Difesa

- Age Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Soto Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)
- Ude Uke - Gyaku Tsuki (**KIAI**)

Jiju Kumite

KATA

Bassai Dai, più un kata a scelta della commissione tra i 5 Heian e Tekki 1